



Cómo estudiar en casa sin dormirte

Llega el calor, el fin de clases, y al contrario de relajarte, que es lo que deseas, tienes que estudiar para los exámenes. El fin de semana tienes que meterse en el cuarto e hincar los codos.

Pero ahí está la temida nevera, Netflix, las redes sociales, y esos posters de tu pared que de repente te apasiona mirar. El reloj avanza, pasan las horas y los días, y no hay quien esté preparado para la exposición, el examen o lo que tengas...

Mejor que pegarte un trasnocho histórico la noche antes, aprende a planificarte.

Ahora que llegan los exámenes, es muy probable que además de estudiar en el salón o en la biblioteca, debas estudiar en tu casa. Y la nevera, el celular y la televisión parecen cobrar vida con el único fin de distraerte. ¡Co_ o! ¡Qué difícil es concentrarse con los hermanos gritando y nuestra madre muerta de risa! Todos lo sabemos bien.

Para que tu plan de estudios no te falle, vamos a proponerte un plan. **Debes empezar por mentalizarte con tus objetivos**, y tener fuerza de voluntad. Horario y actividades precisas son lo primero.

Para que no te distraigas ni pierdas el tiempo, necesitas que el acto de estudiar se convierta en un hábito. Nada mejor para ello que hacerte un horario. Y realista. Haz un recuadro con una columna para cada día de la semana. Reparte el tiempo libre en estudio y otros. Ponte unas metas objetivas y no olvides que nuestra capacidad de concentración tiene un límite, así que tómate también descansos de unos 15 minutos.

Verás que en dos horas y media consigues más que en todo un día yendo a la nevera cada dos por tres. Y, por supuesto, si por la noche consideras que has cumplido tus objetivos del día, date un premio. Porque te lo mereces...



Como la imaginación es la loca de la casa, ***ni se te ocurra ver un rato Netflix o Youtube antes de estudiar***, o averiguar cómo va la Champions entre sesión y sesión, porque luego no hay quien te saque de esa "adicción". También quita de tu mesa de estudio todo lo que te distraiga, y en los descansos procura relajarte.

Verás cómo no hay nevera ni redes sociales que que te ganen la partida.

Además debes considerar los siguientes elementos:

¿QUÉ TIPO DE ESTUDIANTE ERES?

Los hay que se concentran enseguida, pero poco a poco se van cansando y se distraen más y más. Si eres de estos, tu primera sesión de estudios debe ser de 60 minutos, y luego 15 de descanso. La segunda, de 45 minutos de estudio y 15 de descanso. Y la última, de 30 minutos. Si empiezas mal, te concentras pero vuelves a decaer, te conviene empezar por 30 minutos, seguir con 60 y acabar con 45, con tus descansos de 15 minutos entre los tiempos de estudio. Y si eres de los que va in crescendo en concentración, organízate igual. Empieza con 30 minutos y acaba con 60.

LA LUZ

Cuando el sol brilla a tope solemos ponernos junto a la ventana. Pero como va cambiando, puedes acabar leyendo a ciegas. Si tu mesa está junto a la ventana, es mejor que corras la cortina. Y si la luz de la lámpara del techo no es suficiente, ponte un flexo que te ilumine sin que te hagas sombra con la mano. La mejor bombilla para estudiar es la azul.



SILENCIO

Es imprescindible para estudiar bien, porque con ruido nuestro cerebro está procesando todas las informaciones que le llegan. Si lo necesitas, pide ayuda en casa. Que la familia colabore y te facilite un ambiente sin ruidos.

Exámenes

No sólo debes "saber", sino también demostrarlo

Para obtener buenas notas, no puedes olvidar que hay dos sujetos en el asunto: tú y tu profesor. Eso significa que no basta con que tú consideres que eres digno de aprobar, sino que el profesor también lo piense. Y un buen examen es fundamental. De hecho hay chicos que exponen más claramente sus ideas sin necesariamente ser los más fajados, y obtienen mejores resultados. Si el profesor se encuentra con un ejercicio sucio, confuso y equívoco, creará que no entiendes nada. Por eso es preciso que elabores tu examen de tal manera que cuando llegue a las manos del corregidor éste se vea impactado positivamente. Que tenga una buena impresión. ¿Cuál es el truco? **Primero, limpieza y orden. Segundo, una redacción correcta, y tercero, rigor.** Esto es, que no te vayas por las ramas. Piensa antes de escribir, y hazlo con claridad. Nada de tachones y papeles sucios. Deja márgenes amplios y sé ordenado. Destaca siempre lo que consideres lo mejor de tu cosecha y, por supuesto, no olvides poner tu nombre y apellidos.

El presente material es una producción del Departamento de Orientación de Cursos ALBERT EINSTEIN® Online, y es de distribución gratuita.

Prohibida su reproducción parcial o total.

